

L'EDUCACIÓ NUTRICIONAL I LA PEDAGOGIA ESCOLAR

per **P. Cervera** i **P. Cugat**
(Del Grup Dietètica Barcelona)

El grup de treball «La mitja pensió», de l'Associació de Mestres Rosa Sensat, ha elaborat, durant el curs 1980-81, un recull de vivències que titula «LA IMPORTANCIA DE LA MITJA PENSIÓ EN LA PEDAGOGIA ESCOLAR» i que el consell de la Revista ha cregut convenient incloure en aquest número monogràfic sobre *l'Alimentació*, tot ampliant-ne el contingut. A continuació reprenem el tema des del punt de vista de l'Educació Nutricional, i no modifiquem el recull inicial, ja que en ser fruit d'un equip té una entitat pròpia que no podem canviar i que parla d'un fet de la vida escolar que, sense que molts se n'adonin, té una repercussió fonamental.

La importància de la mitja pensió en la pedagogia escolar

A l'Escola d'Estiu del 1980 es va veure la necessitat de formar un grup de treball sobre l'alimentació escolar. Vam començar a treballar el mes d'octubre del mateix any i hem anat posant sobre la taula la problemàtica de totes les escoles participants, que sovint era comuna a totes elles malgrat la seva disparitat. Al llarg del segon trimestre, i després d'un intens intercanvi d'experiències, vam sentir la necessitat de transmetre les nostres inquietuds a tot l'àmbit de l'escola mitjançant una nota en una revista especialitzada.

L'alimentació dels nens en edat escolar i pre-escolar té una importància capital per al seu creixement físic i mental: el nen que dina i berena cinc cops la setmana a l'escola rep més de la tercera part de la seva alimentació al menjador escolar.

Per això el servei de menjador ha de tenir cura d'oferir àpats suficients, equilibrats i variats, però també ha d'ajudar el nen a adquirir hàbits correctes que li serveixin per a la resta de la vida.

El servei del menjador no s'ha de veure de forma aïllada, sinó que s'ha d'incloure dins la labor pedagògica de l'escola i, per tant, tot el funcionament de la mitja pensió estarà d'acord amb la línia de cada escola.

Veiem que un aspecte primordial és establir una comunicació entre els pares, els mestres, els monitors i l'equip de responsables de l'alimentació perquè puguin actuar de mutu acord i dins les directrius traçades.

Pel que fa als pares, creiem que hi han de participar activament en contacte periòdic amb el responsable i col·laborant-hi, així com respectant les normes generals de la mitja pensió.

Els mestres han de donar suport a l'equip de la mitja pensió a fi que aquesta sigui efectiva i també per aconseguir un coneixement més global de l'infant.

Els monitors (que són o no mestres de la mateixa escola) han de fer saber al coordinador l'actitud dels nens que estan al seu càrrec.

L'equip de la mitja pensió, amb la seva actuació, ha de tenir en compte la línia

de l'escola i, per tant, ha d'actuar d'acord amb els mestres. Veiem molt positiu que el coordinador del servei de mitja pen- ió tingui accés al claustre de l'escola quan calgui.

Un lligam més d'aquesta comunicació fóra que el comportament en el menjador consti en l'informe pedagògic com un fet més de la vida del nen a l'escola.

Hem parlat d'un coordinador de la mitja pensió. Aquest és un punt que no ha tingut discussió. És unànime la creença (i l'experiència) que no pot funcionar bé aquest servei sense un cap que coordini tota la tasca: compres, valoració dietètica, supervisió de la cuina i menjador, temps de lleure, etc. Ha de ser una persona identificada al màxim amb l'escola.



Un altre aspecte és la distribució de l'horari. S'han tingut en compte diferents possibilitats:

1a. Un sol torn de menjador i una estona de lleure a continuació.

2a. Que hi hagi més d'un torn, cosa que permet que els nens que mengin al 2n. torn puguin fer un port a la 1a. hora.

El temps de lleure es pot plantejar de dues maneres:

a) Esbarjo lliure on els responsables, conscients que és el moment de lliure expressió del nen, procuren observar-lo i intervenen si cal; o bé organitzen jocs, expressió corporal, escenificació, etc. per tal que aquell que vulgui s'hi afegeixi.

b) Una segona és formar tallers (en el cas de dos torns poden funcionar tot el migdia), que són també d'accés lliure. Poden ser de fusteria, plàstica, etc. O bé obrir una biblioteca o sala de treball on els nens puguin fer els deures, llegir o dibuixar. Pot haver-hi també una sala de jocs de taula, etc. Ha de quedar clar que aquesta hora del migdia pot ser aprofitada de moltes maneres.

Finalment volem recalcar que el menjador és un lloc de convivència. El fet de no alçar massa la veu, menjar bé, fer servir els coberts i el tovalló corresponent, estar ben asseguts a la cadira, no aixecar-se perquè sí, adreçar-se al encarregats, ense exigències, etc., els pot ajudar a ser més responsables d'ells mateixos i respectar els altres.

És bo que collaborin (si el menjador ho permet) parant taula o ajudant en la neteja i certament a desparar taula un cop acabat el dinar.

Creiem que és convenient que cada escola tingui un mínim de punts o normes que cal que tothom conegui i que es compleixin. Es poden donar per escrit i s'han de revisar i recordar periòdicament. A tí-



tol d'exemple, a més dels punts referents a la convivència de què hem parlat abans, podríem incloure:

- Complir els horaris.
- Entrar al menjador amb les mans netes.
- Comprendre que no sempre ha de ser el primer.
- Saber donar les gràcies i demanar les co es educadament.
- Complir els encàrrecs.
- No es pot jugar amb el menjar: no es pot llençar, tacar le parets, posar menjar als plats dels veïns o agafar-ne...
- Acabar-se el plat (tenint, però, opció a la quantitat). El fet que el nen prefereixi uns aliments a uns altres és positiu i és mostra de la seva actitud activa que s'ha de respectar; s'ha d'anar intentant, però a poc a poc, que accepti tot el que li donen. Els nens que no en tenen mai prou, no se'ls ha de deixar amb gana, però cal donar-los una ració prudencial i fer-los comprendre que no és bo menjar tant. Buscar el motiu amagat per què ho fan, perquè sempre hi ha una raó.

Els nens que no tenen gana, se'ls ha d'estimular. Mai forçar i menys castigar. El volum és important, s'espanten davant un gran plat. Cal també buscar el motiu amb els mestres i els pares.

En la nostra aproximació a la mitja pensió hem vist altres aspectes interessants. La compra, els proveïdors, els menús, la cuina, la cantina, i d'altres que queden per a ser tractats el curs vinent. El que ara hem volgut destacar és d'una banda la necessitat del coordinador (o coordinadora) del servei de la mitja pensió i, de l'altra, la comunicació que cal establir entre aquest i els qui més o menys de prop hi intervenen.

En aquest grup de treball hi han participat les escoles: Anxaneta (Mataró), Arrel, Gravi i Ipse; les escoles bressol: Els Esclops, Gavina Mataró i La Muntanya, i l'han coordinat Pilar Cervera i Pilar Cugat.

* * *



No voldríem perdre de vista que malgrat tot el que es programi i es faci en nom de l'educació nutricional, allò que el nen menja cada dia, sigui a casa sigui a l'escola, és en definitiva, allò que més l'educa i més influència té en els hàbits que va adquirint.

L'educació nutricional és un capítol essencial que cal planificar molt aviat dins els sistemes educatius i, sobretot, no deslligar-lo de la política alimentària del país.

En el terreny de l'alimentació, fins i tot més que en d'altres, és més fàcil inculcar un comportament que corregir els comportaments adquirits.

El professor Debry, en l'editorial de la «Campagne nationale d'information Nutrition du Comité français d'Éducation pour la Santé», citat en el rapport de la CEE

sobre «L'éducation nutritionnelle à l'École dans les pays de la Communauté européenne», diu:

«És durant la infància que la manera d'alimentar-se té més repercussions, tant favorables com desfavorables, per al dia de demà. L'infant és també l'esperança d'una nació. Fonamentalment la personalitat es forma durant la infància, rarament després. Si el comportament de l'infant depèn dels pares i de l'ambient que l'envolta, el dels pares és alhora influït per l'infant».

Per la seva banda, la Generalitat de Catalunya publica en una edició experimental el Projecte de Programa d'Educació Sanitària a l'Escola, que ha elaborat una comissió formada per a tal fi en què col·laboren sanitaris i educadors. En l'apartat d'educació nutricional diu:

«El nen roman a l'escola durant uns anys de la seva vida en els quals: a) les seves necessitats de nutrició hauran d'ésser ben ateses, i b) ha d'adquirir uns hàbits alimentaris que l'ajudaran en el seu desenvolupament i en la consecució d'una bona salut».

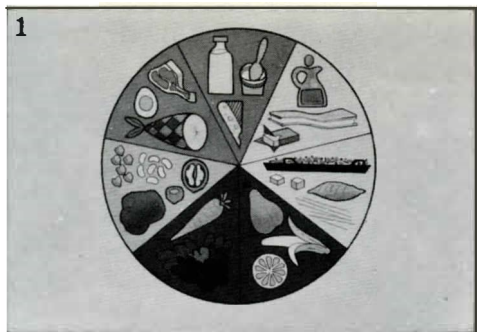
¿Quina educació nutricional s'ha fet fins ara aquí?

De tot allò de què modestament tenim notícia, podem retrocedir fins a la publicació de la Generalitat «El menjar en temps de guerra», elaborat per l'Escola Superior d'Agricultura (sense datar), que dona tota la informació nutricional bàsica.

Més a prop dels nostres dies i íntimament lligat amb l'escola, aleshores dita «nacional», trobem el programa EDALNU (Educació en Alimentació i Nutrició), que, del nostre record, va iniciar-se a Madrid a la dècada dels anys 50, fruit d'un acord pres entre el govern espanyol, la UNICEF i la FAO.

De les tres branques a què anava dirigit el programa, la que va agafar més importància fou la del magisteri, que, al llarg d'uns quinze anys, va formar uns quants milers de mestres amb un missatge clarament definit, basat en la «Roda dels aliments» que els reunia en set grups formats d'acord amb el contingut nutritiu i la funció fisiològica que se'n deriva. Vegeu la il·lustració 1.

Aquest missatge era fàcilment comprensible i transmissible, i pot ser resumit en



el que era lema del programa: «Coma cada dia algún alimento de cada uno de los 7 grupos». EDALNU volia educar, primordialment, la població infantil, i per això cada branca formava un «agente» que es dirigia al nen, bé directament (el mestre), bé indirectament (les animadores culturals que educaven les mares).

En els anys 70, si bé només a nivell de la ciutat de Barcelona, tenim una experiència realitzada per l'Institut Municipal d'Higiene dins una campanya d'Educació Sanitària. En aquell moment es considera que els destinataris idonis de l'educació nutricional dins la campanya havien de ser els pares, ja que, de fet, és l'adult qui

decideix l'alimentació del nen. S'arribava als pares a través de l'oferiment que el Servei d'Higiene Escolar feia a les escoles. Aquestes convocaven unes xerrades amb projecció d'audiovisuals, ja fos a la mateixa escola o a les associacions del barri. Vegeu la il·lustració 2: roda publicatada per l'Institut Municipal d'Higiene, que és una actualització de l'anterior a la realitat sòcio-econòmica del país i en la qual queden dins els aliments bàsics i a part aquells dels quals l'abús és un risc per a la salut: alcohol, sucre, etc.

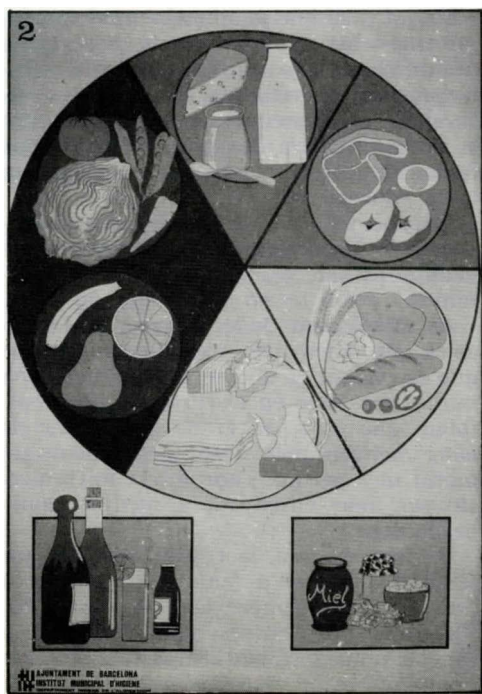
Hi ha d'altres iniciatives, del sector privat, que podrien ser vàlides, però, o bé troben dificultats d'identitat per manca de patrocini i reconeixement oficial, o resten amagades dins el bosc de propaganda de les modes dietètiques més exòtiques i sovint nefastes.

Què ha de ser l'educació nutricional avui?

La preocupació dels governs dels països de la CEE dins els programes d'educació nutricional, es centra avui dia solament en la sobrealimentació i l'obesitat; aquestes prioritats són evidentment molt diferents de les que tenen els països que coneixen el drama de la fam, la desnutrició i els dèficits. Els problemes que creiem que l'educació nutricional del nostre país ha d'afrontar, són ja molt propers als de l'Europa Occidental, si bé tenen unes característiques pròpies derivades en general del baix nivell de cultura i que fan que sigui necessari un programa més ampli que la simple informació sobre sobrealimentació i consumisme. L'educació nutricional ha d'incloure també els conceptes bàsics d'alimentació equilibrada, de coneixements de la producció, la tecnologia i la distribució dels aliments.

En el Projecte de Programa d'Educació Sanitària a l'Escola de la Generalitat de Catalunya, que experimentalment és previst que comenci aquest curs i que han de realitzar els mestres, degudament preparats, es qüestiona i els continguts de l'educació sanitària han de tenir una entitat pròpia o bé anar lligats a la resta de matèries que configuren el currículum escolar a cada nivell.

D'acord amb el projecte creiem que «no cal abordar-los des d'una assignatura independent, sinó de forma interdisciplinària (...) correlacionats amb altres assignatu-



16 res (...) ciències naturals i socials, matemàtiques, llenguatge, física, química, biologia, història, etc.».

En les conclusions del rapport de la CEE esmentat, es constata, però, que en la majoria dels països membres, l'educació sanitària és una assignatura independent i en canvi, l'educació nutricional s'inclou en d'altres disciplines.

¿Quins són els objectius de l'educació nutricional?

Els objectius generals que proposa el projecte de la Generalitat i que es presenten com a renovables al llarg dels anys, són per a l'educació nutricional els següents:

- «1. Prendre una dieta suficient i equilibrada.
2. Fer el nombre convenient d'àpats diaris degudament separats.
3. Prendre un esmorzar adequat abans d'anar a l'escola o al treball.
4. Menjar de manera higiènica.
5. Familiaritzar-se amb els principis d'una bona nutrició.
6. Comprendre l'efecte sobre l'organisme d'excessos i déficits alimentaris.
7. Comprendre que les manies i els prejudicis en l'alimentació poden comportar perill per a la salut.
8. Aprendre a comprar i cuinar aliments, tenint en compte les mesures dietètiques i higièniques».

Qui ha de fer l'educació nutricional?

Ningú no dubta que és tasca del mestre.

«Resulta evident el paper de l'Escola en aquesta tasca col·lectiva de lluita per la salut de l'home i per la salut social.»¹

No oblidem que el mestre ja té uns hàbits arrelats i que precisament perquè ens cal menjar diverses vegades cada dia i que això produeix una sensació molt pròpia i íntima, no és fàcil de canviar amb la sola teoria. El mestre menja bé o malament, però el que no pot fer és, per exemple, menjar-se un entrepà descomunal a mig matí i, al mateix temps, dir als nens que no portin l'esmorzar a l'escola.

1. Projecte citat.



Es veu sovint en el menjar, com en tants d'altres punts de l'educació, que la teoria i els fets no lliguen. Una de les incongruències més grans que ens ha semblat freqüent en aquest camp són els horaris que o bé allarguen massa l'espai entre àpats o bé, contràriament i aquest cas es dona massa sovint, el descans de mig matí s'ajunta amb l'hora del dinar i si els nens esmorzen al pati no tenen temps d'haver acabat la digestió.

D'aquí ve el que ja apuntàvem al començament sobre la importància pedagògica del menjar a l'escola. Tant si és al menjador, com al pati, o a les sortides i excursions, el moment de menjar és, segons la nostra manera de veure (i tants cops desaprofitat!), el més bo per a fer aquesta tasca educacional.

Això no vol dir que l'escoia que té mitja pensió per aquest sol fet ja ensenyi els nens a menjar, però sempre té més oportunitats per a fer-ho que la que no en té.

Es difícil tenir dades exactes de les escoles que tenen menjador. Però el que sí que és evident és que en el medi urbà són moltes més que en el rural. També constatem que és a les grans ciutats on els nens mengen més desordenadament, un motiu més perquè s'aprofiti la mitja pensió per anar ensenyant a menjar equilibradament.

De tota manera, la realitat ens diu que la motivació per a tenir mitja pensió a l'escola no és sempre la pedagògica. Per als pares pot ser una comoditat, per a l'escola un negoci, per als mestres una economia, etc.

¿Qui ha de formar l'educador nutricional escolar?

Aquest ha de rebre la formació, per part dels tècnics en nutrició ja en la seva formació bàsica a les Escoles Universitàries d'EGB. Subsidiàriament, en cursos especials com ara els que es plantegen en el projecte.

Aquesta formació haurà d'anar acompanyada de documents didàctics de qualitat, bibliografia general destinada als mestres, una destinada als escolars, altre material didàctic, com ara diapositives, pel·lícules, etc., i fins i tot campanyes a nivell nacional que puguin ser transmeses pels mitjans de comunicació, premsa, ràdio, televisió, etc., amb lemes periòdics adequats al moment i consum.

¿Què en pensa el mestre, de l'educació nutricional?

Tothom està d'acord a afirmar que el menjar és un factor educacional: l'elecció del menjar és voluntària i, per tant, educable. A fi de conèixer millor el pensament de l'educador, a l'Escola d'Estiu del 1979, el GDB va fer un intent per copsar l'opinió del mestre en aquesta qüestió. Es van repartir 300 qüestionaris entre les diferents etapes, i es van recollir 177 respostes.

Les respostes mostren que cap educador no dubta de la importància pedagògica del menjar, però no acaben de veure la influència que realment té el mestre en aquest punt. Les més interessants foren:

Referent a qui té una major influència en els hàbits alimentaris del nen, 152 contesten que els pares i només 9 contesten que els educadors.

Pel que fa a qui ha de rebre l'educació nutricional (podien donar més d'una resposta) tenim:

115 el nen

154 els pares

145 els educadors.

Finalment, creuen que l'educació nutricional s'ha d'incloure:

88 a la primera etapa d'EGB

25 a la segona etapa

13 al BUP

8 a les escoles universitàries d'EGB

1 a la Universitat

39 a la formació permanent.

Com dèiem, l'educació nutricional a l'escola ha estat en tot cas una extensió de la medicina escolar, i l'alimentació no té una veritable integració a la pedagogia.

* * *

No voldríem acabar sense dir que no és fàcil definir el que és una bona alimentació i de retruc el que ha de ser el missatge de l'educació nutricional. Les relacions entre l'alimentació i la salut són complexes i sovins mal definides; a més, l'evolució de la vida actual determina unes modificacions espontànies en l'elecció dels aliments, els mecanismes de les quals són lluny de ser prou ben coneguts.

És per això que les investigacions actuals van en aquests dos sentits:

a) D'una banda anar perfilant el coneixement i les necessitats de l'organisme (bio-psico-socials) i de la qualitat dels aliments per a subvenir-les, malgrat totes les transformacions de la tecnologia moderna.

b) I, de l'altra, estudiar millor les motivacions en l'elecció d'aliments i les formes de modificació de la conducta alimentària.

BIBLIOGRAFIA

Projecte de programa d'educació sanitària a l'escola (edició experimental), Generalitat de Catalunya, Dep. de Sanitat i d'Ensenyament.

Comission des Communautés Européennes, *L'éducation nutritionnelle a l'école dans les pays de la Communauté Européenne*.

BOUCHARD, M. F., i d'altres, *Apprendre à manger*, Les Editions ESF.

